

ขำไม่ออก.....ตึ่มน้ำ.....ให้ถูกวิธี

นำเสนอเมื่อ : 3 ต.ค. 2552

อาจจะเป็นเรื่องขำๆ เพราะแค่การ “ตึ่มน้ำ” ก็มีหลักการด้วย แต่หากคุณ ลองศึกษาดูให้ดี บางทีอาจจะขำไม่ออกก็ได้

เป็นที่ทราบกันดีว่าในร่างกายของคนเรา มีน้ำประกอบอยู่ถึง 3 ใน 4 ส่วน ดังนั้นการตึ่มน้ำ จึงถือเป็นเรื่องจำเป็นและสำคัญต่อเราเป็นอย่างมาก ...อย่างไรก็ดี การตึ่มน้ำให้ถูกวิธี ก็ยังเป็นการเสริมสร้างสุขภาพของเราให้ดียิ่งขึ้นด้วย ...

ตึ่มทุกครั้งที่เราร่างกายร้องขอ คนเราสามารถรับรู้สถานะที่ร่างกายต้องการน้ำอยู่แล้ว แต่ทั้งนี้ไม่ควรพรอดพรอดตึ่มทีละมากๆ เพราะนั่นจะไปเพิ่มภาระให้ระบบขับถ่ายอย่าง ไต ปอด ม้าม รวมทั้งระบบย่อย

ส่วนที่เรียนกันมาว่าต้องตึ่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้วนั้น ข้อนี้ทำความเข้าใจกันใหม่ว่า น้ำในที่นี้หมายถึงปริมาณทั้งหมดที่รับในแต่ละวัน ไม่ว่าจะเป็นน้ำจากผัก ผลไม้ น้ำแกง น้ำกวยเตี๋ยว หรืออื่นๆ

สำหรับใครที่ชอบตึ่มน้ำเย็นจัดจนเป็นนิสัย ควรทราบไว้เลยว่า การตึ่มเครื่องดื่มเย็นๆ นั้น อวัยวะของเราต้องทำงานเพิ่มขึ้น เพราะต้องปรับน้ำที่เย็นกว่าให้เท่ากับอุณหภูมิร่างกายก่อนนำไปใช้ ซึ่งส่งผลให้ร่างกายอ่อนแอลง ระบบย่อยอาหารไม่ดี หรือปวดประจำเดือน ทางที่ดีควรเปลี่ยนไปตึ่มน้ำอุ่นๆ เพื่อให้ร่างกายขับเหงื่อ และตึ่มตอนที่รู้สึกกระหาย

แถมท้ายกันอีกนิด คนที่ชอบตึ่มน้ำระหว่างรับประทานอาหาร ประเภทข้าวต้ม น้ำคำ ควรเลี่ยงพฤติกรรมนี้อย่างยิ่ง เพราะทำให้น้ำย่อยเจิ่จาง ระบบย่อยอาหารทำงานช้าลง ร่างกายจะได้รับสารอาหารไม่เต็มที่ ทั้งนี้ถ้ารู้สึกกระหายจริงๆ ให้แก้ไขด้วยจิบน้ำอุ่น หรือชดน้ำซุ๊ปแก๊ฝืดคอแทน แล้วค่อยอาหารอื่นๆ ให้ละเอียดก่อนกลืน จะช่วยลดความกระหายน้ำได้

อย่างไรก็ตาม หากคุณต้องการตึ่มน้ำให้ได้ประโยชน์ต่อร่างกายจริงๆ แนะนำว่า ควรตึ่มตอนที่เพิ่งลุกจากเตียงหมาดๆ ระหว่างมื้ออาหาร 1 ชั่วโมงก่อนอาหาร และหลังจากอิมแล้วครึ่งชั่วโมง เท่านั้นละ สุขภาพของเราก็จะแข็งแรงและสดชื่นสุดๆ

จาก FW